

# Nõo Valla 2023 aasta Sisesõudmise võistluste juhend

## I Eesmärk ja ülesanded

1. Populariseerida sporti ja tervislikku eluviisi Nõo vallas elavate, töötavate või õppivate hulgas.
2. Selgitada Nõo valla parimad sõudeergomeetri sõudjad.

## II Aeg ja koht

3. Võistlus toimub 13.-22. veebruar 2023 aastal Nõo Spordikoolis.
4. Õpilased sõuavad kehalise kasvatuse tundides ja täiskasvanutel on võimalus sõuda E, T ja N vahemikus 17:00 – 19:00 jõusaali juhendaja Taavi Merisaluga.

## III Osavõtjad ja registreerimine

5. Võistlustest võivad osa võtta kõik Nõo vallas elavad, töötavad ja õppivad inimesed.
6. Iga osaleja registreeritakse kohapeal.
7. Osavõtt on kõigile tasuta ja ei pea omama kuupiletit.

## IV Võistlusklassid

8. **Põhikooli õpilased 4-6. klass** tüdrukud ja poisid
9. **Põhikooli õpilased 7-9. klass** tüdrukud ja poisid
10. **Gümnaasiumi õpilased** tüdrukud ja poisid
11. **Täiskasvanud** naised ja mehed
12. **Veteranid (50+)** naised ja mehed

## V Distsants

13. Kõikidel võistlejatel on distants 500m.

## VI Võistlustest osavõtjate kohustused

14. Võistlejad peavad võistlema Ausa Spordi põhimõtteid järgides.
15. Iga osaleja on veendunud oma sportlikus vormis ja vastutab oma tervise eest.

## VII Autasustamine

16. Autasustatakse iga võistlusklassi kolme parimat poissi ja tüdrukut ning naist ja meest.

## VIII Informatsioon

17. Täiendavat informatsiooni võistluste kohta saad küsida Nõo Põhikooli ja Nõo Reaalgümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetajalt ja jõusaali juhendajalt.

## IX Tulemused

18. Tulemused ilmuvad 23. veebruaril Nõo Spordikooli kodulehele.